

Corso di Karate per Adulti e Amatori

Informazioni sul Corso

Benvenuti al nostro corso di karate per adulti e amatori! Se cerchi un modo divertente e stimolante per migliorare la tua forma fisica e la tua salute mentale, questo è il corso che fa per te.

Età degli Atleti

Il corso è aperto a tutti dai 14 anni in su, principianti e non. Il programma si adatta a tutti i livelli.

Giorni e Orari di Allenamento

Le lezioni si tengono:

- Lunedì dalle 19:00 alle 20:00
- Mercoledì dalle 19:00 alle 20:00
- Venerdì dalle 19:00 alle 20:00

Attività del Corso

Il corso include:

- Tecniche di Karate: dalle basi alle tecniche avanzate, inclusi calci, pugni, parate, kata e kumite.
- Allenamento Fisico: esercizi di resistenza, cardio e flessibilità per migliorare forza, agilità e resistenza.
- Salute Psico-Fisica: esercizi di respirazione e meditazione per ridurre lo stress e aumentare la concentrazione.

Perché Scegliere il Nostro Corso?

Il nostro obiettivo è creare un ambiente accogliente dove ogni partecipante possa migliorare al proprio ritmo. Se vuoi migliorare la forma fisica, apprendere una nuova abilità o semplicemente divertirti, troverai una comunità pronta ad accoglierti.

Vieni a provare una lezione gratuita e scopri i benefici del karate! Ti aspettiamo in palestra!